

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2020/02/14 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	2020/02/14 更新
Basic		Hip & Leg	Pilates Workout		Release&Strength	Back & Arm	Pilates Barre	
RIKO.M		Haruna.H	Minami		Amane.f	Haruna.H	Nozomi.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Barre		Shape up waist	Basic		Pilates Barre	jump to burn	Pilates Workout	
Minami		Minami	Haruna.H		Nozomi.K	RIKO.M	Minami	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist		Basic			Waist	Basic	Back & Arm	
RIKO.M		Haruna.H			Amane.f	Haruna.H	RIKO.M	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Hip Punch					Waist	Basic		
Minami					RIKO.M	Nozomi.K		
					17:30 ~ 18:30			
					Hip & Leg			
					Haruna.H			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Back & Arm			
		Nozomi.K	Nozomi.K	Haruna.H	RIKO.M			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Release&Strength	jump to burn			
		Minami	Haruna.H	Nozomi.K	Nozomi.K			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		jump to burn	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic			
		Nozomi.K	Nozomi.K	Haruna.H	RIKO.M			

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Pilates Barre	jump to burn			Basic	Shape up waist	Hip & Leg	
	Nozomi.K	RIKO.M			Nozomi.K	nastuko	Haruna.H	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Release&Strength			Hip Punch	Back & Arm	Waist	
	RIKO.M	Nozomi.K			Minami	RIKO.M	Nozomi.K	
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	jump to burn				Pilates Barre	Body Balance	Basic	
	Nozomi.K				Nozomi.K	nastuko	Haruna.H	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Basic	jump to burn		
					RIKO.M	RIKO.M		
					17:30 ~ 18:30			
					Waist			
					nastuko			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Shape up waist	Basic	Hip Punch	Waist				
	Minami	Haruna.H	Minami	RIKO.M				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm	Pilates Workout	Basic	Shape up waist				
	RIKO.M	Minami	RIKO.M	Minami				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist	Back & Arm				
	Minami	Haruna.H	Minami	RIKO.M				

*休講可能レッスン

*クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。

*ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

*レッスン開始時間1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

*時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK センター北店			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30	
Waist	Hip Punch		Back & Arm	Hip & Leg	Release & Strength	Shape up waist		
Minami	Minami		Haruna.H	Haruna.H	Nozomi.K	Minami		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg	Basic		Pilates Barre	Basic	Hip & Leg	Waist		
Haruna.H	RIKO.M		Nozomi.K	Minami	RIKO.M	Haruna.H		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist			Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Barre	Hip Punch		
Minami			Haruna.H	Haruna.H	Nozomi.K	Minami		
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Body Balance	jump to burn	Basic			
			Nozomi.K	RIKO.M	RIKO.M			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Basic	Pilates Workout				
			Haruna.H	Minami				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Release & Strength	Waist					jump to burn	
Nozomi.K	Nozomi.K	RIKO.M					RIKO.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Basic	jump to burn	Body Balance					Hip & Leg	
Haruna.H	RIKO.M	Nozomi.K					Haruna.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Back & Arm	Basic					Basic	
Nozomi.K	Nozomi.K	RIKO.M					RIKO.M	

pilatesK センター北店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30		
jump to burn		jump to burn	Basic	Shape up waist	Back & Arm			
RIKO.M		RIKO.M	Haruna.H	Minami	Haruna.H			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg		Body Balance	Shape up waist	Basic	jump to burn			
Haruna.H		Nozomi.K	Minami	Haruna.H	RIKO.M			
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic	Hip & Leg	Hip Punch	Basic			
		RIKO.M	Haruna.H	Minami	Haruna.H			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Hip Punch	Back & Arm					
		Minami	Haruna.H					
		17:30 ~ 18:30	Back & Arm					
		Haruna.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		
Basic	Hip & Leg	Pilates Workout				Body Balance		
Minami	Nozomi.K	nastuko				Nozomi.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Body Balance	Basic	Waist				Hip Punch		
Nozomi.K	RIKO.M	Nozomi.K				Minami		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Hip Punch	Pilates Barre	Stretch & Conditioning				Waist		
Minami	Nozomi.K	nastuko				Nozomi.K		

:体験可能レッスン
 クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ご予約されたレッスンがキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
 レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。
 ※毎回外キヤンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。